Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 16 (1940-1941)
Heft: 4

Artikel: Wie wir uns umstellen : Antworten auf unsere Rundfrage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066936

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wie wir uns umstellen

Antworten auf unsere Rundfrage

Über das Heizen, Kochen und Lesen

Eine Bekannte, die den vorigen Krieg im Ausland miterlebte, bewohnte mit ihrem Dienstmädchen ein grosses Haus von vierzehn Zimmern. Als die Brennstoffnot und die Winterkälte ihren Höhepunkt erreichten, war der einzige Raum, der rasch und sparsam warm wurde, die Waschküche, und da hinunter sass die Dame und verbrachte dort die frostigen Tage !

Es braucht nicht immer so drastisch gehandelt zu werden; etwas Ueberlegung zur richtigen Zeit hilft manchmal die Brennvorräte nützlich strecken.

Der grosse und hohe Arbeitsraum meines Mannes heizte sich mit der Zentralheizung schlecht, das heisst man musste unverhältnismässig viel einfeuern, wenn man hier warm haben wollte. Das ärgerte uns schon immer, und im Herbst vorigen Jahres zogen wir aus einem Kellerwinkel ein verrostetes Eisenöfeli ans Tageslicht, schmirgelten und fegten es und brachten das kleine Scheusal wieder einigermassen zurecht. Wir liessen den Ofen setzen; zur Vervollständigung seiner Schönheit gaben wir ihm noch ein langes Rohr! Aber als die ersten Flammen darin glühten und es nicht fünf Minuten dauerte, bis die Wärme rund herum zu spüren war, herrschte in der ganzen Familie nur eine Meinung: was für ein herrlicher Ofen! Als ich anderntags den Ofen wieder bediente, fand ich vom Vortag ein überwältigend kleines Aschenhäufchen vor.

Die Zentralheizung, so lieb sie uns in normalen Zeiten ist, gilt heute bei uns als Geuderin und Kohlenfresserin. Wir sind entschlossen, sie diesen Winter nicht in Betrieb zu nehmen; sie würde uns doch nur mässig geheizte Räume gewährleisten, und wir ziehen es vor, Arbeits- und Wohnraum richtig warm zu haben. Im Wohnzimmer haben wir seinerzeit, aus oft belächelter Liebhaberei, neben der Zentralheizung einen alten Kachelofen aufgebaut, der sich von der Küche aus heizen lässt und diese gleichzeitig erwärmt. Im Bad, wo wir uns an- und ausziehen, werden wir uns mit einem elektrischen Strahler behelfen. Ohne gelegentliches « Schlottern » wird es nicht abgehen; aber das ist eine Unannehmlichkeit, die sich ertragen lässt.

Ich will, wenn die Lebensmittel sehr knapp werden sollten, in vermehrtem Masse mit *Suppen* aufwarten. Zum Beispiel dreimal in der Woche Suppe als Nachtessen, begleitet von Obst und womöglich Brot. Ich halte darauf, einen Vorrat an Gerste, Hafergrütze, Haferflocken, Reis zu haben. Zu diesen Grundstoffen, einmal Gerste (vorgeweicht), einmal Hafer usw. kommt eine Mischung der verschiedensten Gemüse und Kräut-

lein, die der Garten spendet; einmal mehr von dem, einmal mehr von diesem, damit die Suppe immer wieder zum neuen «Erlebnis» werde. Sie sticht einem in ihrer Vielfarbigkeit ordentlich in die Augen; direkt zum Abmalen schön wäre sie in der Tomatenzeit, damals hat sie mir ein Maler bewundernd « Freskensuppe » getauft. Sie will ziemlich lang gekocht sein, und je grösser das Quantum ist, um so länger; ich gebe ihr mindestens 1½ und bis 3 Stunden Zeit; mich dünkt, sie werde immer besser, je länger sie chöcherlet. Alle feingeschnittenen Zutaten dämpfe ich zu Beginn in Fett gut durch, als Würze dienen Suppenwürfel und Salz. Das Einkochen des Wassers ist wohl zu berechnen; nur ja nicht nachträglich Flüssigkeit zufügen! Mit Resten von Salzkartoffeln, gut zerdrückt, wird die Suppe auch fein. Und wenn sich zur Ausnahme, etwa mittags, wenn gleichzeitig kein Fleisch aufgetischt wird, eine zerschnittene Wurst darein verirrt, so gibt das eine nette Ueberraschung am Familientisch!

Wir haben heuer viel Aepfel bekommen, und sozusagen jeden Abend gibt es Birchermüesli, in das wir gewohnt sind, Rahm zu tun. Nun, wo es keinen mehr zu kaufen gibt, rahmen wir unsere Milch ab; von 2½—3 Liter Milch täglich gibt es ein Tässchen voll. Da wir die Milch meistens mit einem Stärkungsmittel trinken, haben wir nicht das Gefühl, dass uns darin etwas abginge, während das Müesli durch den Rahmzusatz wesentlich besser wird.

In unserer Gegend mussten wir uns mit dem Gedanken einer Evakuation vertraut machen. Wenn mir das unglaublich, absurd vorkommen wollte, brauchte ich nur in das unbenützte Gastzimmer zu treten: dort lagen die Rucksäcke gepackt. Also sie umschlossen, was einem zuletzt noch bliebe! Aber auch die Rucksäcke konnten abhanden kommen, dann hatte man nichts mehr an Hab und Gut als noch seine Kleider auf dem Leibe. Da fing man an, umzustellen, umzuwerten. Und ich sagte mir: an dir liegt es, wenn du von Haus und Hof musst, noch etwas mitzutragen, das du nicht schleppen musst mit deinem schweren Rucksack zusammen, das im Gegenteil dir alles Schwere erleichtert. Sammle deshalb an geistigen Werten, was du vermagst und so lange du noch Zeit hast, sie sind vielleicht das Einzige, das du behalten kannst!

Ich habe noch nie soviel Bücher gekauft wie gerade jetzt. Und ich hole auch ältere öfters vom Regal — Freunde hat man nie nötiger als heute. Auch in der Bibel lese ich mehr. Es gibt viele Stellen, über die ich früher « hinweggelesen » habe und bei denen ich jetzt manchmal meine, man hätte mir den Star gestochen. Ich suche auch die Stellen, die mir ein besonderes Erlebnis sind, meinem Gedächtnis wörtlich einzuprägen.

***

Anpassung

Vor 14 Tagen erhielt mein Gruppenkamerad bei den Territorialen, der im Dienst den ehrenvollen Rang eines Gefreiten, im Zivil denjenigen eines Bankdirektors bekleidet, Besuch von seiner Frau.

« Wie ist es mit dem Schlafen? » erkundigte sie sich besorgt.

« Unser Kantonnement ist ganz ausgezeichnet. Wir haben wirklich Glück gehabt. Ich könnte es mir nicht besser denken, wir wollen es dir gleich zeigen! » sagte mein Kamerad.

Wie nun die Frau einen Blick in unser Logis tat und die achtzig Strohsäcke im Tanzsaal des « Löwen » betrachtete, war sie tatsächlich entgeistert.

«Und das nennst du ausgezeichnet!» war alles, was sie hervorbrachte.

Bei diesem Erlebnis wurde mir so recht klar, wie relativ verschieden doch die Begriffe von Komfort sind. Vier Wochen Militärdienst genügen, und einem Bankdirektor erscheint eine Schlafgelegenheit vorbildlich, die er im Zivilleben überhaupt als undiskutierbar bezeichnen würde.

Es kommt alles auf die Einstellung an.

Mit der richtigen Einstellung lösen sich deshalb die Probleme der Anpassung an eine kommende Mangelwirtschaft ganz von selbst. Achtzig Prozent unserer sogenannten Kulturbedürfnisse sind weder echte Bedürfnisse, noch haben sie etwas mit Kultur zu tun. Sie dienen hauptsächlich als Ausdruck des gesellschaftlichen Geltungstriebes. Man kann leicht auf sie verzichten, wenn die andern es auch tun müssen. Ob man in 3 oder 6 Zimmern lebt, ob man im Winter einen Ueberzieher trägt oder einen dicken Lismer, ob man alle Zimmer oder nur ein Zimmer heizt, ob es zum Morgenessen Butter oder keine Butter gibt, das alles macht für das Lebensglück herzlich wenig aus. Ja, die Philosophen, welche behaupten, durch die Befriedigung allzu vieler Bedürfnisse werde der Mensch sogar unglücklich, haben nicht ganz unrecht. Und dass bei einer Senkung des Lebensstandards gar das Kulturniveau zurückgehe, davon ist keine Rede. Die letzten dreissig Jahre haben doch eigentlich jedem, der Augen hat zu sehen, deutlich gezeigt, wie wenig der Ausbau der zivilisatorischen Errungenschaften mit echter Kultur zu tun hat. Oder wagt noch jemand zu behaupten, wir mit unsern Badezimmern, Eiskästen, Zentralheizungen, Automobilen seien unsern Ururgrossvätern kulturell überlegen? Kultur heisst: Durchdringen des Lebens mit Geist. Und dies ist auch bei einem bescheidenen Lebensstandard durchaus möglich.

Ein typisches Beispiel eines Ausgabepostens, der ohne jeden Schaden um neun Zehntel reduziert werden kann, bilden zum Beispiel die Spielzeuge für Kinder. Vor vielen Jahren habe ich anlässlich eines Ferienaufenthaltes in einem Bergdorf beobachtet, dass die Bauernkinder ihre Spielfreuden genau so gut betätigen können wie die Kinder in der Stadt, obschon die Eltern nicht einen einzigen Rappen für Spielzeuge ausgaben. Soweit sich das Kind sein Spielzeug nicht selbst schaffen kann, können sie ohne Schwierigkeiten von den Eltern hergestellt werden. Das Geld, das man in städtischen Haushaltungen für Kinderspielzeuge ausgibt, ist nicht nur im wahrsten Sinne des Wortes zum Fenster hinausgeworfen, wir leisten damit sogar den Kindern nicht einmal einen Gefallen, sondern ertöten nur ihre schöpferischen Kräfte und ihre Phantasie. Solch eingebildeter Bedürfnisse sind aber Legion.

Ich bin fest überzeugt, die sogenannte Anpassung, vor der viele Leute so sehr Angst haben, wird, falls sie sich als notwendig erweisen sollte, den meisten viel leichter fallen, als sie jetzt befürchten.

***

Sparsames Kochen

Eine gute Sparmassnahme scheint mir zu sein, das Hauptgericht für den Mittagstisch öfter in doppelter Portion, das heisst gleich für zwei Tage zu kochen. Dies spart Brennmaterial, Zeit und Arbeit. Mit kleinen Variationen in den Beilagen kann man die Mahlzeit dennoch etwas variieren und — zumal im Winter — lässt sich gut ein Zwischentag mit einem andern Menu einschieben.

Um an dem teuren Fleisch und am Fett zu sparen, sind Aufläufe recht geeignet und doch nahrhaft. Zum Beispiel: in leicht bebutterter Auflaufform eine Lage vorgekochte Nudeln oder Reis geben, darüber etwas geriebenen Käse, wieder etwas Reis oder Nudeln, darüber etwas gehackten Schinken streuen usw. Zuoberst eine Lage Reis oder Nudeln. Dann 1—2 Eier in etwas Milch verquirlt darüber giessen und im Ofen oder Bratofen leicht backen, bis die Oberfläche etwas bräunlich ist. Dazu vielleicht Salat. Dies nach einer Suppe — ist recht nahrhaft, schmeckt sehr gut und macht frisches Fleisch vollständig überflüssig.

***

Wieder vorn anfangen

Ich habe mir schon oft vergegenwärtigt,

Nur weil Sie eine Erkältung herannahen fühlen, wollen Sie nicht ins Kino gehen, obwohl Sie fest zugesagt haben? Nein: Nehmen Sie

BAYER ASPIRIN

A 144 es wird auch Ihnen helfen.

Paidol

das seit über 50 Jahren bewährte Phosphat-Kindergriess

Preis per Original-Paket Fr. —.80 gegen Rationenmarken (750 g für 2 Paket)

Paidol mit Gemüse Fr. 1. 30

Lacto-Paidol komplett mit Vollmilch Fr. 1.80

Lacto-Paidol mit Gemüse komplett mit Vollmilch Fr. 1.80

Letztere 3 neuzeitlichen Kindernährmittel sind auch heute frei ohne Marken erhältlich in Apotheken, Drogerien u. guten Lebensmittelgeschäften

wie nach vollendetem Leben die Sterbestunde mit dem geistigen Blick ins Jenseits etwas Wunderbares und unsagbar Feierliches sein müsse. Dieser grössten aller Umstellungen entgeht kein irdisch Geborener; warum sollten wir uns darum ängstigen oder überhaupt so ein Wesen machen wegen der Einordnung in die materiellen Erfordernisse einer besondern Zeit?

Was steht denn eigentlich bevor? Sicher nichts Schlimmeres, als dass wir uns vielleicht für einige Zeit bescheiden müssen, mit dem, was unsern Eltern vor vierzig Jahren als selbstverständlich vorkam. Von drei Dingen müssen wir uns je ein Quintchen wieder verschaffen: Ein wenig Mut, etwas Humor und ein klein bisschen kindliche Freude am Neuen.

Für mich sind die Einschränkungen, um die es sich handelt, eine Rückkehr ins Jugendland. — Wir waren eine achtköpfige Familie. Im Herbst wurde eingekellert. Fünf Doppelzentner Kartoffeln, ein Fass Sauerkraut, selbst gemacht aus Chabis und Räben, 100 kg rote Rüben, einige Säcke Aepfel. Dann: 2 Dutzend Häuptli Wirz für Suppe, einige Büschel Zwiebeln und Lauch. Gekauft wurde der tägliche Bedarf an Milch und Brot, ziemlich Reis, dreimal Fleisch pro Woche, für den Sonntag Braten und Makkaroni oder Griess. Vater kellerte ein Fässchen Wein ein, das mit Wasser, Zucker und 10 l Dunkelrotem « angemacht », auf das doppelte Volumen gebracht wurde. Im Estrich zwei Klafter Buchenholz (auch zum Kochen) und hundert Stauden, alles nach alter Regel gespalten und wohlversorgt. Mutters Butterhafen war allerdings entsprechend dem Portemonnaie etwas knapp, ich glaube kaum, dass sie je mehr als 20 Kilogramm im Jahre brauchte, zu einer Zeit, wo das Essen für uns halbgewachsene sechs Kinder eine Lust war.

Bis ins zwölfte Altersjahr trugen ich und meine drei jüngern Brüder Kleider, die Mutters Hand aus des Vaters alten Uniformstücken erstehen liess. Auch für die Schwestern stellte meine Mutter manches Stück selbst her.

Die Stube wurde durch die traute « Kunst » von der Küche her durch das Herdfeuer geheizt. Die Schlafzimmer waren im Winter selbstverständlich kalt.

Die heutige Meinung, es gebe keinen rechten Winter mehr, beruht sicher darauf, dass wir gar nie mehr dazu kommen, zu frieren, aber auch nicht an einer heimeligen, trauten Wärme uns zu freuen imstande sind.

Das Morgen- und Abendessen war denkbar einfach. Pro Kopf je zweimal einen halben Liter Milch, drei Stück Brot und ein kleines « Mümpfeli » oben drauf als Zugabe. Zu jedem Essen wurde gebetet, dann schnitt die Mutter ein gutes Dutzend Stück Brot ab, hierauf konnte es losgehen. Für Vater, der mindestens täglich zwölf Stunden im Dienste der Post arbeitete, gab es abends etwa noch einen Teller Suppe und einen Cervelat für 20 Rp. Eine unter Protest der Mutter abgebettelte Wurstscheibe war für uns ein Hochgenuss.

Und nun, wie werden wir es heute machen, meine Frau und ich? Ich muss sagen, es reizt mich geradezu, mich an dem, wie es einst war und wie es wieder sein könnte, zu erproben; denn was gibt es Schöneres und Romantischeres im Leben als — wieder vorn anfangen zu können!

***

Der schön gedeckte Tisch

Viele von uns müssen jetzt sparsamer haushalten. Gut, sparen wir, schränken wir uns ein! Zu einer guten Suppe, zu Gemüse und Kartoffeln langt es immer noch.

Aber, und nun kommt mein Ratschlag: Verschwenden wir viel Sorgfalt und Liebe auf einen hübsch gedeckten Tisch! Das macht unglaublich viel aus. Reissuppe, Kartoffelstäbli und gedämpfter Kohl am Küchentisch gegessen, dazu noch ein Tischgespräch vom Sparen und Einteilen und Nichtausreichen des Haushaltungsgeldes — und Ihr Mann geht bedrückt und nur halbsatt vom Tische. Oh, diese schweren Zeiten!

zum guten Kaffee

Decken Sie hin und wieder im Esszimmer oder sonst in einem gemütlichen Raum! Wählen Sie ein hübsches Tischtuch! Legen Sie, wenn Sie etwas Aehnliches haben, feine Spitzendeckchen unter die Wassergläser, stellen Sie etwas Blühendes auf den Tisch. Und vor allem: Machen Sie ein frohes Gesicht, erzählen Sie Ihrem Mann, Ihren Kindern, wie herrlich frisch der Kohl in der Erdkiste im Keller geblieben ist, wie wundervoll gelb die Kartoffeln sind, und Sie werden sehen, wie frohmütig Ihre Tischgesellschaft alles aufisst, ohne Fleisch und ohne Dessert. (Falls Sie kein Esszimmer haben, können Sie auch in der Küche den Tisch festlich herrichten.)

Passen Sie aber auf, dass es nicht zu alltäglich wird! Ich habe ausgeklügelt, dass ich vor allem die ganz einfachen Mahlzeiten besonders festlich und im Esszimmer servieren muss. Gibt es aber etwas sehr Gutes und Reichliches, decke ich einen einfachen Küchentisch.

***

Das Haushaltungsbudget 1941

Der Titel wird vermutlich mit Sorge und Zweifel gelesen werden. Hat es überhaupt einen Zweck, in diesen Zeiten stark steigender Preise einen Jahresplan der Ausgaben aufzustellen? Was für einen Wert soll eine Voraussage auf derart unsicherer Grundlage haben? Wird man nicht durch die Verhältnisse gezwungen, von einem Monat zum andern zu wirtschaften?

Auch heute ist ein Wirtschaftsplan nötiger als je. Gerade in Zeiten der Schwankung und Unsicherheit muss versucht werden, die Sicherheitsmomente zu verstärken, und eine dieser relativen Sicherungen ist das Budget.

Es versteht sich von selbst, dass man von einem Budget 1941 nicht denselben Sicherheitsgrad verlangen kann wie von seinen Vorgängern. Aber ein unsicheres Budget ist viel besser als gar keines.

Wenn Sie sich nun in den ersten Tagen des neuen Jahres daran machen, zusammen mit Ihrer Frau den Haushalt-

plan für das kommende Jahr aufzustellen, so tun Sie gut, die Rechnung 1940 genau durchzugehen, oder falls Sie kein Haushaltungsbuch geführt haben, Ihren Haushalt im einzelnen durchzudenken, am besten an Hand von Notizen, die Sie sich während einer oder zwei Wochen machen. In Verwaltungen und Geschäftsbetrieben weiss man längst, dass nur derjenige budgetieren kann, der mit den Einzelheiten vertraut ist und sie methodisch durchgeht.

Bei der Umstellung des Haushaltes scheint mir die geistige Einstellung das wichtigste zu sein. Mehr Bedürfnisse als wir meinen beruhen auf gesellschaftlicher Nachahmung oder Autosuggestion. Zwar kommt niemand in der Gestaltung seines Verbrauches ganz ohne Rücksicht auf die Umwelt aus. Aber es lohnt sich doch, auf seine wirklichen persönlichen Bedürfnisse zurückzukommen, gerade jetzt, wo man bei der Aufstellung des Budgets 1941 sieht, dass auf vieles verzichtet werden muss, damit das Einkommen trotz der steigenden Preise für den Unterhalt der Familie reicht.

Anpassung erfordert Beweglichkeit, Aufgabe festgefahrener Gewohnheiten, Suchen neuer, bisher unbegangener Wege. Dem Mann wird das leichter fallen als der Frau, die im allgemeinen eher konservativ veranlagt ist. Ich bin aber überzeugt, dass ihre Liebe zu Mann und Kindern sie befähigen wird, trotzdem mit Hilfe eines stets bereiten, gründlichen Denkens die fortwährend notwendig werdenden Umstellungen vorzunehmen.

Budgetieren für 1941 ist keine leichte Sache. Versuchen Sie es immerhin. Verzichten Sie auf keinen Fall darauf, auch im kommenden Jahr ein übersichtliches Haushaltungsbuch zu führen! Es wird Ihnen bestimmt eine grosse Hilfe bei allen jetzigen und noch kommenden Sparmassnahmen sein. Und prüfen Sie dieses Jahr alle zwei Monate, ob der Voranschlag noch stimmt oder ob Verschiebungen vorgenommen werden müssen.

***

Erschöpfung nach Grippe

Gefürchtetes Grippegift! Es lähmt den Körper und reduziert ihn aufs Äusserste. Darum haben Grippe-Rekonvaleszenten es so schwer, wieder zu Kräften zu kommen.

Hier leistet das Aufbau- und Wiederherstellungsmittel Elchina vorzügliche Dienste. Seine glückliche Zusammensetzung (Phosphor für Gehirn und Nerven, die an heilenden Säften reiche Chinarinde für Magen, Darm und Blut) macht es zum Energiespender und Regenerator des Organismus. Deshalb für Grippe-Rekonvaleszenten die goldene Regel: **3mal täglich**

ELCHINA nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann.

Orig.-Fl. Fr 3.75, Doppelfl. Fr. 6.25, vorteilhafte Kurpackung Fr. 20.- in den Apotheken.

Bei

Lösung der Denksportaufgabe von Seite 37

Das Hinauftragen und Herunterwerfen des Schlüssels. Karl hätte doch Max einfach die Türe aufschliessen und ihn hineinlassen können.

Zucker sparen
Saccharin-Tabletten sind viel billiger und können Zucker überall ersetzen
Weiße Cartons 100 Tabl. 20 Cts.
= Süsskraft 1 1/2 Pfund Zucker
Gelbes Döschen 300 Tabl. 65 Cts.
= Süsskraft 4 1/2 Pfund Zucker
HERMESETAS Saccharin ohne Beigeschmack
Neu
Blaues Döschen 500 Tabl. Fr. 1.25
= Süsskraft 7 1/2 Pfund Zucker
In jeder Menge frei erhältlich in Apotheken, Drogerien und Lebensmittelgeschäften.
Schweizer Produkt/A.G. „HERMES" Zürich 2
Saccharin ist garantiert unschädlich

Die Dinge bekommen wieder Sinn und Wert

Wenn wir ernstlich im Sinne haben, uns umzustellen, und wir mit Einsparen beginnen wollen, so müssen wir uns zuerst einmal darüber klar sein, ob es grosse, einschneidende Massnahmen sein sollen, oder ob es besser ist, in den kleinen, alltäglichen Dingen des Lebens zu sparen. Vielleicht fällt es uns leichter, wenn wir z. B. durch ein kleineres Haus, eine einfachere Wohnung eine hübsche Summe freibekommen, als wenn wir Tag für Tag jeden Fünfer zweimal drehen müssen, bevor wir ihn auszugeben wagen.

Weil aber eine gewisse vernünftige Sparsamkeit bei fast jeder Art von Einkommen heute zur nationalen Pflicht geworden ist, haben auch wir uns umgeschaut und wir fangen an, uns da und dort einzuschränken und umzustellen. Lieber wollen wir freiwillig auf Ueberflüssiges verzichten lernen, bevor die harte Faust der Not uns unerbittlich dazu zwingt. So haben wir seit sieben Jahren unser Haus mit Oel geheizt, es war ideal und es gibt wohl keine andere Heizart, die so bequem, sauber und angenehm ist. Da man sich so leicht an das Angenehme gewöhnt, war der Ruck, den es für die Umstellung brauchte, ein recht harter. Wir haben nun auf Kohlen umgestellt (was technisch sehr einfach ist), denn, wenn auch uns die Kohlen knapp sind, so ist die Oelration noch kleiner, und sind die Kohlen teurer geworden, so doch nicht um das Fünffache wie das Heizöl. Selbstverständlich dürfen weder Korridore noch Schlafzimmer geheizt werden, alle Fensterritzen wurden sorgfältig abgedichtet. Das Spiel- und Arbeitszimmer ist abgeschlossen und das Esszimmer als Wohnstube « für alle Zwecke » eingerichtet worden, was mit ein paar Möbelumstellungen erfreulich gut gelang.

Viel schwerer war das Anpassen der Hausgesellschaft an den einzigen Raum, wo nun die Hausaufgaben gemacht werden müssen, wo die Kleinen zugleich spielen und die Grossen nähen oder flicken.

Da braucht es oft eine ordnende Hand und manch schlichtendes Wort, und ich erfahre es nun so richtig, wie schwer dem kleinen und auch dem grossen Menschen das Sicheinfügen in eine Gemeinschaft fällt. Wir waren doch durch und durch Individualisten, und sind es wohl heute noch, und eine Umstellung auf seelischem Gebiet ist wohl ungleich schwerer und härter, als wenn wir auf äusserliche Dinge verzichten müssen.

Die Freude am Sonntag ist nun um so grösser, denn da wird in der grossen « ehemaligen » Wohnstube ein flackerndes Kaminfeuer entfacht, für das wir alle Holzresten getreulich aufheben, und wir geniessen den Feiertag in dem neugeschenkten Raum. Es ist uns ja alles so selbstverständlich erschienen, dass wir den Dingen gegenüber ganz abgestumpft wurden, nun bekommen sie plötzlich wieder Sinn und Wert. Wir lernen sie schätzen und dankbar anerkennen.

Auch die Küchenfrage habe ich erwogen. Es liegt mir viel daran, meine Familie reichlich und gut zu ernähren, denn wir müssen jetzt mehr denn je leistungsfähig bleiben. Wir verzichten lediglich auf alle Schleckereien; ebenso geht es ohne allerlei teure Spezialitäten und gekünstelte Feinschmeckergerichte. Dafür wird das einfachste Gericht sorgfältig und aus möglichst frischen, guten Zutaten hergestellt. Dass man nicht in Rahm und Butter schwelgt, dafür sorgen ja die Rationierungskarten.

Eine andere Einsparung habe ich lang erwogen: es ist die Frage der Putzfrau, die ich bei unserm ziemlich grossen Hause zwei Nachmittage in der Woche halte. Ich könnte mir da jeden Monat 35 Franken ersparen; doch weiss ich, dass die willige und fleissige Frau dadurch weit mehr geschädigt würde, als mich die Summe entlasten könnte. Ich glaube, wir dürfen jetzt Arbeitskräfte nur dann entlassen, wenn es wirklich nicht mehr anders geht, sonst ist es besser, sich an andern Orten einzuschränken. Wir dürfen nicht Menschen, die für ihren Unterhalt schwer kämpfen müssen, und die ihre Ar-

B-1-M

Zeller-Balsam

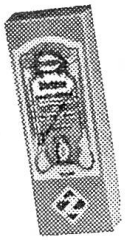
Darmstörungen
Magenbeschwerden

«‚Zellerbalsam', das heilsame Naturprodukt, ist für alles gut und hilft immer.»

So oder ähnlich lautet das Urteil aller, die ihn kennen und schätzen, weil sie seine heilsamen Kräfte am eigenen Leib erprobt haben.

«Zellerbalsam» wird auch Ihnen helfen!

Unwohlsein, Uebelkeit, Magen- und Darmbeschwerden, Hautschäden aller Art, Hals-, Ohren- und Zahnschmerzen, gegen all diese Uebel und Beschwerden erweist sich der «Zellerbalsam» als das wirksame und bewährte Haus- und Heilmittel. An sich allein ersetzt er eine Hausapotheke und hat auch seinen Platz in jedem Soldatentornister.



Nur echt in unseren Originalflaschen à Fr. —.90, 1.80, 3.50, 5.50 und 10.—.

Erhältlich in Apotheken und oft auch in Drogerien. Jede Packung ab Fr. 1.80 enthält einen Gutschein zum Gratisbezug des so begehrten, bilderreichen «Zellerkalender».

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne kostenlos unsere illustrierte «Jubiläumsschrift

Seit 78 Jahren bürgt der Name «Zeller» für höchste Qualität und Zufriedenheit.

Apotheke M S Romanshorn

MAX ZELLER SÖHNE
Apotheke-Fabrik pharm. Präparate
ROMANSHORN Gegr. 1863

das heilsame Naturprodukt

beit gut und pflichtgetreu verrichten, zu Arbeitslosen machen, die dann verbittert und gedemütigt vor dem Nichts stehen. Schutzlos sind sie bald allen Hetzereien preisgegeben, und wir schaden so unserm Volksganzen mehr, als was uns die Ersparnis nützen würde.

Aehnlich verhält es sich mit unsern Kleidern und der Wäsche. Gewiss soll alles gut ausgenützt und geflickt werden; aber muss nun unbedingt jedes zu kurze Kinderkleidchen, jeder ältere Mantel zertrennt werden, damit daraus eine Bluse oder ähnliches entstehe? Sicher gibt es jetzt mehr denn je Kinder, die ein Kleidungsstück dringend nötig haben, und mit « Coupons » allein kann man noch nicht kaufen! Die Hauptsache ist ja, dass im ganzen nichts verlorengeht, ob es nun von dem lieben Ich oder einem andern getragen wird, das spielt keine Rolle. Also seien wir da doch nicht zu ängstlich! Viel wichtiger als das allzu kleinliche Sparen ist es, alles Brauchbare auszunützen, nichts verderben lassen in Küche und Keller, nicht zuviel nutzlos aufstapeln und keinen unnützen Krimskrams, keinen Tand kaufen, sondern nur Qualitätsware (soweit dies noch möglich ist). Dinge, die das Herz erfreuen, das Gemüt erheitern, die die Schwere der Zeit irgendwie mittragen helfen, die wollen wir nicht ganz ausschliessen; denn unsere Seelenverfassung spielt eine ebenso grosse Rolle beim Ueberwinden von Schwierigkeiten und Widerständen. Darum soll auch ein gutes Buch bei Geburtstags- und andern Geschenken nicht zum verwerflichen Luxus gerechnet werden.

***

Exakte wissenschaftliche Versuche beweisen, dass Hamol-Ultra die verbrennenden Sonnenstrahlen wegfiltriert, während die bräunenden Strahlen ungehindert auf die Haut einwirken.

Im Hochgebirge und bei empfindlicher Haut:
Crème Hamol Ultra 2000 in Tuben zu Fr. 1.— und 2.-

HAMOL A.-G. ZÜRICH